

顔・心・体

通巻 65号 令和4年度
公益社団法人顔と心と体研究会
会報誌

【天野 恵子 先生 ご寄稿】

一般財団法人 野中東皓会 静風荘病院 顧問で、当法人理事の天野恵子先生よりご寄稿いただきました。

「80歳を迎えて考える」

私は、今年の11月で満80歳になります。そろそろ、自分の活動の終着点を見据えて、仕事をまとめなくてはならないと思っています。

2002年に現在の日本性差医学医療学会の前身である「性差医療・医学研究会」を立ち上げました。きっかけは更年期前後の女性に多い狭心症（微小血管狭心症）と、私自身の更年期体験です。

微小血管狭心症は、今でも「そんな狭心症はない」と言われる循環器科医の方がいらっしゃいます。通常の狭心症の診断手順に従っても診断が困難なためです。微小血管狭心症は、心筋の表面ではなく心筋の中に入り込んでいる細小血管の痙攣などが原因ですが、心電図変化がつかまりにくく、また、細小血管の異常を明らかにする検査をやっている医療機関は全国で数カ所しかありません。しかし、この狭心症について知識があれば、治療は決して難しくはありません。

更年期体験の方は、子宮筋腫の手術の際に「今、卵巣がんが増えているから、君はもう3人も娘さんがいることだし予防的にとっておいたらどうか」という産婦人科医の言葉に同意して、両側の卵巣を切除した日が私の閉経日です。その後、不眠、皮膚の荒れ、発汗、冷えのぼせ、物忘れ、腰から下の強いしびれと冷え、全身の痛み（主として関節痛）、激しい倦怠感などが10年間にわたり次々と出現しました。論文は1本も書けず、東大を去ることを決意せざるを得ませんでした。初経以降、生理にまつわる不調に悩まされる女性は多いのですが、機能的な病態として軽視されていると認識しました。

(→次ページにつづく)



天野 恵子（あまのけいこ）
一般財団法人 野中東皓会 静風荘病院 顧問
公益社団法人 顔と心と体研究会 理事

* Contents *

表紙～P.2 天野先生ご寄稿	P. 18	第3回メンタルメイクセラピスト®検定3級試験結果
P. 2 社員総会報告		
P. 3 理事・監事・顧問一覧	P. 19	第4回メンタルメイクセラピスト®検定3級試験のお知らせ（東京）
P. 4～16 第7回顔と心と体セミナー 加茂登志子先生講演まとめ	P. 20	第9回顔と心と体セミナー 告知
P. 17 メイクボランティアレポート		

(→表紙からのつづき)

色々調べていくうちに、私自身が専門とする循環器の病気では症状や経過に大きな性差（男女での差）があり、米国ではすでに循環器疾患における性差の研究が始まっていることに気づき、「性差医療・医学研究会」を立ち上げました。

医学としては、病気の発症・診断・治療・予防に性差がどのように関与しているかを明らかにするための研究を進め、医療では、病気の発症・診断・治療・予防における性差を、どのように現場に落とし込むかが課題の20年間でした。

医学の分野では、病気に性差がどのように影響しているかの調査研究が盛んに行われ、多くの知見が集まりつつあります。

私が、医療の現場で最初に取り組んだのが、女性外来の創設でした。初期には、全国の女性からの声を受けて、医科大学、国公立病院などで雨後のタケノコのように女性外来が開設されました。しかし、その多くが、長くは続きませんでした。最初の担当医が何らかの都合で辞めざるを得なくなった際に、後継者が見つからず女性外来が無くなるという状態が続いていました。しかし、最近、再び性差医療・女性外来に光が当たり始めているようです。

女性が生理にまつわる不調で十分に働けなくなる状態を、少しでも改善できないかという取り組みが（フェムテックなど）ここ数年で急速に広がっています。NHKやメディアの取材も増えています。

しかし、国際的には、世界経済フォーラムが、男女格差の大きさを国別に比較した「ジェンダーギャップ指数」は、2021年3月に発表されたレポートで、日本は156ヶ国中、120位でした。日本は識字率、初等教育就学率などは上位ですが、国会議員の女性比率（140位）と管理職に女性が占める比率（139位）が際立って低いのです。

私は、昨年から、女性の健康を支えるための正確な情報が発信できる場所として、女性外来オンラインを開始し、自分自身の更年期体験などの動画配信もしています。皆さんのお役に立てるよう、これからも頑張りたいと思います。

●女性外来オンライン

「女性外来オンライン [JGO] - 女性の悩みをオンラインで (joseigairai.online)」

<https://joseigairai.online/>

●女性外来オンラインチャンネル

女性外来オンラインチャンネル - YouTube

https://www.youtube.com/channel/UCD_f7Ex3fHelqNAM9Mt_cw/videos

令和4年度社員総会 開催報告

令和4年度社員総会を下記のとおり開催し、すべての決議事項が承認可決されましたので、ご報告いたします。今年度の社員総会も、感染症拡大防止のため会員の皆様の出席を控えていただく形での開催でございました。委任状でご参加をいただいた会員の皆様に改めて御礼申し上げます。

◆日時◆ 令和4年6月17日（金） 18：15～18：55

◆場所◆ REIKO KAZKI 東京本社（新宿区左門町20番地四谷ﾀﾞｲｶﾞﾙ5階）

◆決議事項◆第一号議案 令和3年度（令和3（2021）年4月1日から令和4（2022）年3月31日まで）の計算書類及び財産目録承認の件

第二号議案 理事9名及び監事2名選任の件

※いずれも、理事会提案のとおり承認可決されました。

■ 理事・監事・顧問一覧 ■

6月17日開催の社員総会で選任された理事・監事、ならびに6月2日開催の理事会で選任された顧問は、以下の通りです。理事：9名、監事：2名、顧問：25名（任期は選任から2年間）

※それぞれ50音順、敬称略、新=新任、再=再任

理事長（再）	内田 嘉壽子	フェイシャルセラピスト
理事（再）	青木 律	グリーンウッド スキンクリニック立川 院長
理事（再）	天野 恵子	一般財団法人 野中東皓会 静風荘病院 顧問
理事（再）	小川 令	日本医科大学 形成外科学教室 主任教授 日本医科大学大学院 形成再建再生医学 大学院教授 日本医科大学付属病院 形成外科・再建外科・美容外科 部長
理事（再）	春日 武彦	成仁病院 名誉院長
理事（再）	古西 桜子	TMI 総合法律事務所 弁護士
理事（再）	鈴木 倫夫	公益社団法人 顔と心と体研究会 事務局長
理事（再）	寺田 員人	日本歯科大学 新潟病院 副院長 / 在宅ケア新潟クリニック診療科 教授
理事（再）	松山 幸弘	一般財団法人 キヤノングローバル戦略研究所 研究主幹
監事（新）	鈴木 眞理	政策研究大学院大学 名誉教授 / 跡見学園女子大学 心理学部 臨床心理学科 特任教授 一般社団法人 日本摂食障害協会 理事長（関東支部長）
監事（再）	藤井 達也	医療法人社団 嬉泉会 大島記念嬉泉病院 内科部長
顧問（再）	生田 幸士	立命館大学総合科学技術研究機構 教授 / 東京大学・名古屋大学 名誉教授 大阪大学医学部 招聘教授
顧問（再）	板橋 雄一	フォトグラファー
顧問（再）	市川 翠扇	日本舞踊家
顧問（再）	内田 大介	東京ガス株式会社 集合住宅エネルギーサービスグループ ソリューション営業 所長
顧問（再）	岡崎 俊彦	大阪大学医学部附属病院 未来医療開発部 未来医療センター 特任准教授
顧問（再）	梯 久美子	ノンフィクション作家
顧問（再）	唐澤 剛	社会福祉法人サン・ビジョン 理事長 / 学校法人佐久学園 佐久大学 客員教授 学校法人河崎学園 大阪河崎リハビリテーション大学 客員教授 筑波大学院人間総合科学学術院 非常勤講師
顧問（新）	加茂 登志子	若松町こころとひふのクリニック PCIT研修センター長
顧問（再）	熊本 マリ	ピアニスト / 大阪芸術大学 教授
顧問（再）	黒澤 博身	医療法人社団 榊原厚生会 常務理事 / 榊原サピアタワークリニック 院長
顧問（再）	劔持 勉	明海大学 客員教授
顧問（再）	光嶋 勲	広島大学形成外科・国際リンパ浮腫治療センター 寄付講座教授
顧問（再）	古郷 幹彦	大阪大学 名誉教授 / 平成医療学園 なにわ歯科衛生専門学校 校長
顧問（再）	篠原 菊紀	公立諏訪東京理科大学 工学部情報応用工学科 教授 / 医療介護・健康工学部 部長
顧問（再）	鈴木 りえこ	特定非営利活動法人 SDGs・プロミス・ジャパン 理事長 日本女子大学 評議員 / ミレニアム・プロミス・アライアンス（米国、ガーナ）理事 Uniting to Combat NTDs（英国）理事
顧問（再）	田上 順次	東京医科歯科大学 名誉教授・統合国際機構 特命教授 / 歯学博士 クオーツデンタルクリニック 院長
顧問（再）	二川 浩樹	広島大学大学院 医系科学研究科 口腔生物工学研究室 教授
顧問（再）	野呂 洋子	株式会社銀座柳画廊 副社長
顧問（再）	花房 昭彦	芝浦工業大学 システム理工学部 生命科学科 教授
顧問（再）	原岡 剛一	神戸大学医学部附属病院 美容外科診療科長 准教授
顧問（再）	松田 健	新潟大学大学院 医歯学総合研究科 形成・再建外科学教室 教授
顧問（再）	道 泰之	東京医科歯科大学 顎口腔外科学分野 准教授
顧問（再）	元村 尚嗣	大阪公立大学大学院 医学研究科 形成外科学 主任教授
顧問（再）	藪内 佐斗司	彫刻家 / 東京藝術大学 名誉教授 / 奈良県立美術館 館長 / 奈良県立大学 客員教授 ミスパリ学園ビューティ&ウェルネス研究所 所長
顧問（再）	若倉 雅登	医療法人社団済安堂 井上眼科病院 名誉院長

「第7回顔と心と体セミナー」講演内容

3月26日（土）に開催しました「第7回顔と心と体セミナー」での、加茂登志子先生の講演についてまとめましたので、会員の皆様へ共有いたします。（中里妃沙子先生は前号に掲載）

次回のセミナーは、10月22日（土）に開催します。詳しくは最終ページをご覧ください。

【講演（要約）】

●加茂 登志子 先生（若松町こころとひふのクリニックPCIT研修センター長・一般社団法人日本PCIT研修センター所長）

「PCITのスキルについて」（※オンラインでの講演）


【はじめに】

自己紹介 加茂登志子

- ・ 静岡県掛川市出身 医学博士
- ・ 1983年東京女子医科大学卒業 同年精神医学教室入局
(思春期～大人を診療する精神科医)
- ・ 1997年～ 東京都女性相談センター 嘱託医師
(DV被害女性とその子どもたちを診るようになる)
⇒「女性と子ども、家族」がライフワークに
- ・ 2004～16年 東京女子医科大学附属女性生涯健康センター 所長・教授 かつき先生とコラボ
⇒女性と子どものトラウマにのめりこみ、勢いでPCITを導入
- ・ 2015年 国際ウイメンズメンタルヘルズ学会（東京） 大会長
- ・ 2017年 大学をやめて若松町こころとひふのクリニックPCIT研修センター長に就任
日本PCIT研修センター設立
⇒生活の半分以上がPCITに！

PCIT-Japan 代表理事、PCIT International Global Trainer
CARE-Japan 理事、CARE Facilitator Trainer

- ・ 日本精神神経学会理事/日本トラウマティックストレス学会理事/International Association of Women's Mental Health 理事 /World Psychiatric Association 委員 など

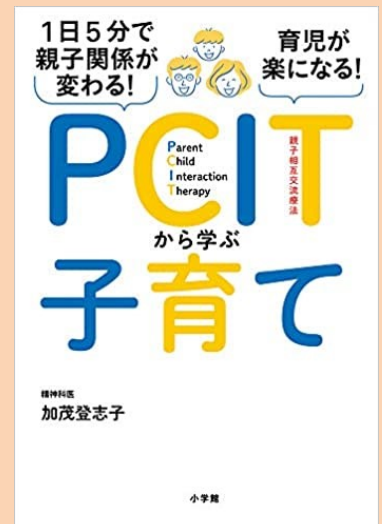


若松町こころとひふのクリニックで精神科医をしております加茂と申します。本日は、親子相互交流療法についてお話しさせていただく機会をいただき、大変ありがとうございます。親子相互交流療法は、英語では Parent-Child Interaction Therapyといい、その頭文字を取ってPCITと呼ばれています。今日は、これについてご説明します。

最初に自己紹介をします。1983年に東京女子医大を卒業し、精神医学教室に入局して、思春期から大人の方を診療する精神科医を務めました。1997年に東京都の女性相談センターの嘱託医になったのをきっかけに、DV被害女性やその子ども達を診るようになり、それ以後、女性・子ども・家族というのがライフワークになっています。

2004年に東京女子医大の女性生涯健康センターの所長を拝命し、この時期にかつき先生とコラボさせていただきました。かつき先生には、毎週センターに来ていただいてリハビリメイクをやっていただき、患者さん達を助けていただきました。女性生涯健康センターには2016年まで勤め、その間に女性と子どものトラウマにのめりこみ、その勢いでPCITが自分の中で大きな位置を占めるようになってきました。そこで、2017年に若松町こころとひふのクリニックのPCIT研修センター長に就任し、その直後に日本PCIT研修センターを設立して、今では生活の半分以上がPCITになっております。PCIT-Japanの代表理事、またPCIT Internationalという国際組織のグローバルトレーナーも務めております。

私は、対人交流の基本的なスキルをPCITから体系的に学んだと思っています。2020年には『PCITから学ぶ子育て』という本を上梓しております。



【1. 子育ての4つのスタイル】

最初にお話するのは、子育てのスタイルです。お子様を育てたことのある人もない人も、ご自分が子どもでなかった人はいないわけで、自分の子どもの頃の親との関係をイメージしていただくのが良いと思います。

親の子育てスタイルは、その子どもの対人関係のスタイルの形成に強いつながりを持っています。ここでは、アメリカで臨床発達心理をやったダイアナ・バウムリンド先生の理論をご紹介します。子どもの頃にどのような子育てを受けたら、その子どもは思春期にどのような行動をとるかというのがテーマです。バウムリンド先生は、思春期の子供が小さい頃どのような子育てを受けたかということを綿密に調査し分析しました。そして、子育てのスタイルを4つに区分しました(図1)。縦軸はあたたかみ、つまり親が子に与えるあたたかみや優しさで、横軸は要求や制限、つまり社会性を身につけるために、人の言うことを聞く能力や秩序に従う能力を身につけさせることです。これによって、4種類の子育てスタイルができるわけですが、これらについてご説明します。

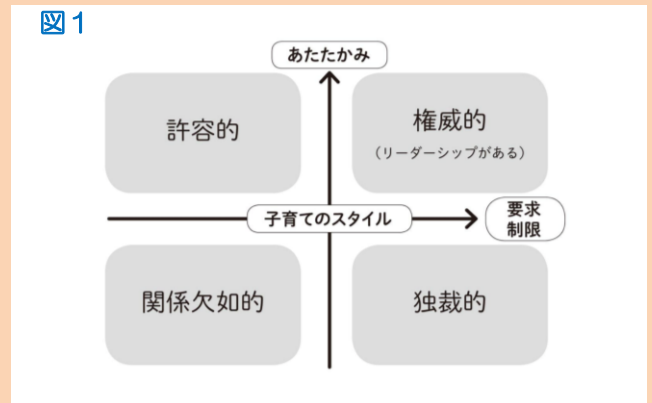


図2

Permissive
許容的

親の特徴

- ・あたたかみがある
- ・ルールは少ない/ない
- ・寛大
- ・甘やかす

子どもの将来

- ・反抗的/挑戦的になりやすい
- ・継続性に欠ける
- ・自己中心的
- ・社会的スキルが乏しい

図3

Neglectful
関係欠如的

親の特徴

- ・無責任/冷たい
- ・規則がない
- ・関与しない
- ・無関心

子どもの将来

- ・衝動的な振る舞い
- ・感情のコントロールが難しい
- ・対人関係の混乱
- ・自傷行為

図4

Authoritarian
独裁的

親の特徴

- ・あたたかみがない
- ・子どもの希望に応えない
- ・ルールが厳しい
- ・子どもへの要求が高い
- ・親に絶対服従を求める

子どもの将来

- ・不安を感じやすい
- ・自尊心が低い
- ・人とのコミュニケーションに自信がもてない
- ・他人と関係が結べない

まず、許容的なペアレンティング・スタイルです(図2)。これは、親のあたたかみが非常にあり、大変優しい親ですが、一方でルールは少なく、寛大と言えば寛大、甘やかし放題と言えば、そう言えるという感じです。つまり、あたたかみはあるが、要求は少ない。そうすると、子どもは将来、元気で生き生きしたい子になりますが、他方で反抗的で挑戦的になりやすいとか、持続する能力に欠ける、あるいはちょっと自己中というか、社会的スキルが乏しいというような子どもに育ちます。


関係欠如的というのは、ネグレクトと言っていると思います(図3)。親としては、無責任で冷たくて、規則がなく関与しなくて無関心です。つまり、あたたかみもなければ規則もないし、秩序もありません。こうやって育てられた子どもは、思春期になって、衝動的な振る舞いをするようになったり、感情のコントロールが難しくなったり、どう人と付合ったらいいのかわからなくて混乱したり、その果てに自傷行為をやったりします。

独裁的な親は、あたたかみはないが、子どもにルールをたくさん与えます(図4)。大変厳しい親で、子どもの希望には答えませんが、要求はたくさん出します。親に対する絶対服従を求めます。こうして育てられた子どもは、思春期になって問題行動は起こしませんが、不安感が強く、自尊心が低く、人とのコミュニケーションに自信が持てず、他人とうまく関係が結べなくなります。

Authoritative


権威的 (リーダーシップがある・信頼性がある)

親の特徴



- ・ルールが明快
- ・子どもへの期待が高い
- ・支援的
- ・個の尊重
- ・あたたかみと責任感のある態度

子どもの将来



- ・自尊心が高い
- ・感情のコントロールにたけている
- ・対人関係のスキルに優れている
- ・社会的スキルが高い

権威的親
リーダーシップがある
信頼性がある

- 親がリーダーシップを発揮する
- 子どもは親を信頼し、自己肯定感や社会的スキルを育みながら成長する
- 学校や社会ではものおじせず積極的に勉強や活動に取り組む
- 周囲の人たちとよい人間関係を作る

PCITで目指すペアレンティング・スタイル

PCITでは、権威的なリーダーシップのある、信頼性のある親を目指します(図5)。この親は、あたたかみもあり、適切で適度なルールもあり、ルールが明快で子どもへの期待が高く、とても支援的でそれぞれの個を尊重します。あたたかみと責任感のある態度で子どもと接します。そうすると子どもは、将来、自尊心が高く育ち、感情のコントロールができ、対人関係のスキルもできるようになって、社会的なスキルも兼ね備えるというようになります。

これから私が皆さんに紹介するスキルというのは、この権威的な親がするような子育てで子どもを育て、それによってつくられる良好な関係に基づいて、指示を出したときに子どもがその指示に従ってくれるような遣り取りができるというスキルです。

今日参加された皆さんはメイクセラピストの方が多くと思いますが、ここまで説明した親子関係をセラピストとクライアントの関係に置き換えることも可能です。メイクセラピストは親、クライアントは子どもの立場になると思います。皆さんはどんなセラピストでしょうか？できればクライアントとの良好な関係に基づいて、クライアントが指示に従ってくれるような遣り取りができる、そんなスキルを身につけるといいと思います。


【2. PCITについて】

① PCITとは

PCITというのはどういう治療でしょうか(図6)

Parent=育児に悩む親(養育者)と、Child=こころや行動に問題のある幼い子どもが、Interaction=遊びから始まる相互交流によって、より良い関係を築き、効果的で安全なしつけを身に付ける、Therapy=遊戯療法と行動療法に基づいた治療です。この療法は、アメリカの臨床心理学者で、フロリダ大学で長く教鞭をとっておられたシーラ・アイバーク先生によって作り出されました。

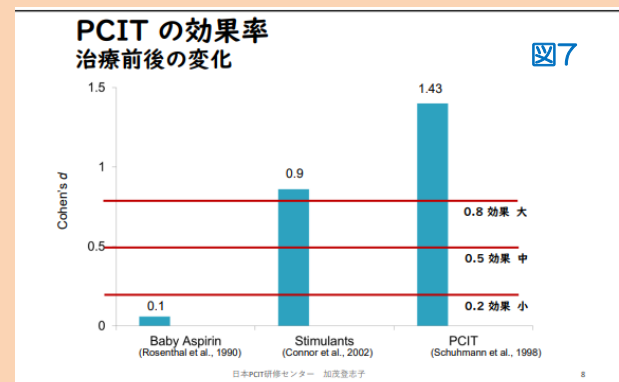
図6



- **P**arent 育児に悩む親(養育者)と
- **C**hild こころや行動の問題のある幼い子どもが
- **I**nteraction 遊びから始まる相互交流によってより良い関係を築き、効果的で安全なしつけを身に付ける
- **T**herapy 遊戯療法と行動療法に基づいた治療

② PCITの効果

PCITはとても高い効果があることが知られています(図7)。治療前後の変化でみると、一番左が心筋梗塞などに対する、子ども用のアスピリンの効果で、真ん中が発達障害に対する神経刺激薬の効果、そして右側がPCITの効果です。子ども用アスピリンはほとんど効きません。神経刺激薬はそこそこの効果がありますが、PCITはそれ以上の効果があります。これは1998年の調査ですが、



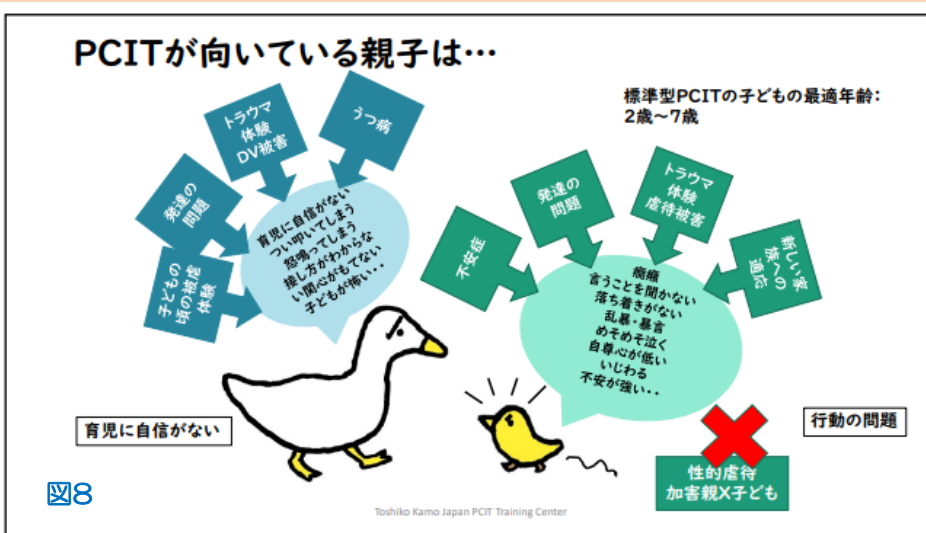
2019年の調査では、PCITのもとになった遊戯療法が0.34なのに対して、PCITでは1.65という数字が出ています。この他にも、PCITのスキルは効果が高いということは、何度も検証されています。

臨床的な効果が証明されていますので、PCITは世界中に広がっています。アジアでは、日本だけでなく台湾、韓国、香港などでも熱心な取り組みが進んでいます。

このPCITのスキルは、もともとアメリカで開発されたもので、世界各国では、それを翻訳したものを使っています。子育てにはかなり文化の差があるとお考えになるかもしれませんが、そのうちの一番コアな対人関係の部分は、国による違いはあまりなく、共通のスキルになっています。

③ PCITの具体的な方法

PCITは、親子がプレイルームに入って、一緒に遊びます。親はイヤフォンを装着して、セラピストはプレイルームのマジックミラーの反対側にいて、親子の行動を観察して、親に対してイヤフォンを介してライブコーチングを行います。例えば、親に対して「ここで、具体的称賛を意識してみましょう。子どもさんの行動で好ましいと思った行動は、全部褒めてください」という指示を出し、親がスキルを出すことができれば「素晴らしい、具体的称賛できましたね」と励ましていきます。



PCITが適する親子というのは（図8）、子どもが2歳から7歳で、例えば、かんしゃくを起こす、言うことを聞かない、落ち着きがない、乱暴、暴言を吐く、めそめそ泣く、自尊心が低い、いじわるで不安が強いというようなお子さんで、その背景は、例えば、ADHD（注意欠如・多動症）やASD（自閉スペクトラム症）などの発達の問題があるとか、親のDVを見てしまったとか、子ども

自身が虐待を受けたなど、どんな背景があってもPCITの対象になります。

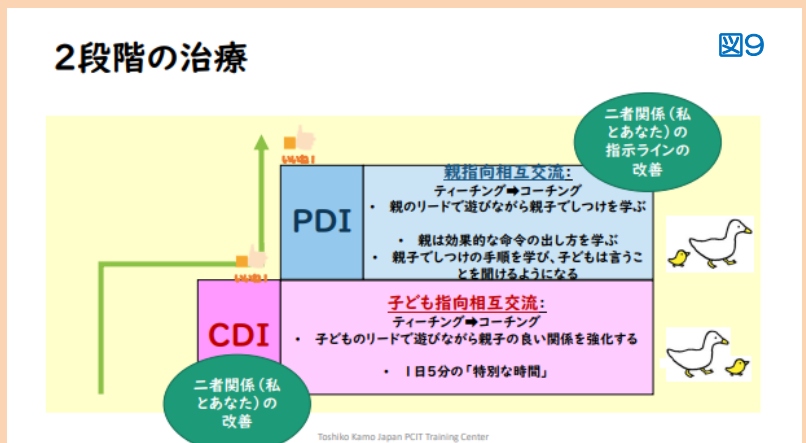
親の方は、育児に自信がない、つい叩いてしまう、怒鳴ってしまう、子どもとの接し方がわからない、関心が持てない、子どもが怖いというような、育児に自信がない親です。その背景には、うつ病があったり、トラウマがあったりなど、多種多様ですが、どんな背景があっても、PCITに取り組むことができます。

唯一やらない方がいいというのは、性的虐待があった加害親と子どもで、これはプレイセラピーで体が近づくので、やらないことにしています。

PCITが修了しますと、子どもの問題行動がなくなり、親との距離も近くなります。親の方も心配が少なくなって、背景的な要因も軽減することが多く、親子の関係が大変よくなります。

④ 2段階の治療

PCITでは、2段階で治療していきます（図9）。最初はCDI=子ども志向相互交流です。これは、子どものリードで遊びながら、先程ご説明したように、親に対するコーチングをしていき、親子の良い関係を強化していきます。1日5分の特別な時間という枠組みを作って、そこからだんだん広げていくというやり方をします。



ここでうまくスキルが身についたら、次にPDI=親指向相互交流という段階に移行します。ここでは、親のリードで遊びながら、親に対してコーチングして、親子でしつけを学びます。親は効果的な命令の出し方を学び、親子でしつけの手順を学び、子どもは言うことを聞けるようになります。これをマスターすると卒業です。

PCITの目的は、親子の関係を改善することですが、もう少し広い意味では、二者関係=私とあなたの交流関係を改善するものということができます。そのためには、まず仲良くなるというのが前提です。いい距離感で十分に仲良くなった後で、私とあなたの間の指示ラインを改善していきます。セラピストとクライアントの関係で言うと、セラピストはクライアントにいろいろな指示を出していくわけですが、PCITのスキルを使って、クライアントとの関係を改善し、セラピストの指示がしっかりとクライアントに受け止められるようにしていくのです。

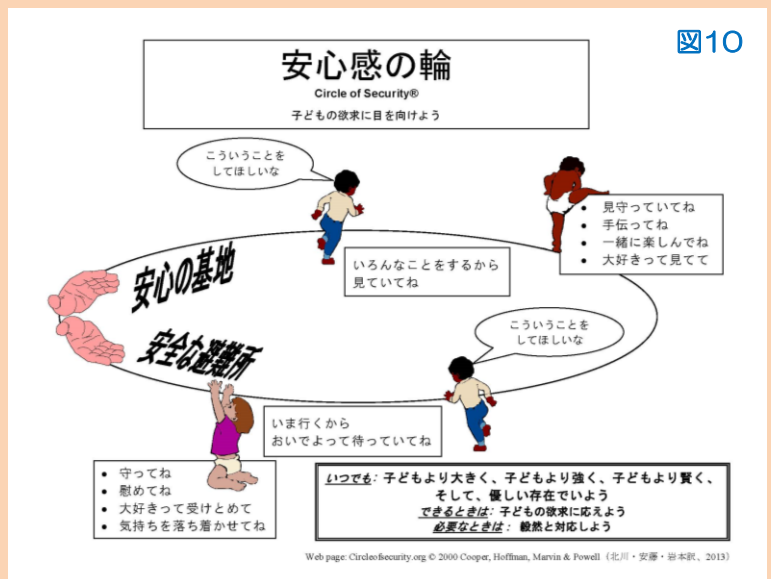
【3. CDIとPDIの具体的な方法について】

PCITの2段階について、その内容を詳しく説明していきましょう。

① CDIの具体的な方法について

まずCDIです。子どものリードする5分間の遊び時間ですが、この中では、避けるスキル（Don't skills）というのがあります。この特別な時間では、命令と質問と批判は避けなければなりません。反対に、Do skillsがあって、これは頭文字をとってPRIDEといいます。Praise=具体的に褒める、称賛する、Reflect=繰り返す、Imitate=まねをする、Describe=行動を説明する、Enjoy=全体を楽しむことです。大体これです。うまくいくのですが、時には、子どもが親の気を引きたくて行う不適切行動があり、これに対しては、選択的社会的注目という方法を取ります。これは、不適切な行動は無視して、いい行動に注目するというものです。もちろん危険な行動や破壊的な行動があったら遊びを中止します。この5分間に、私達セラピストは、親子の交流をしっかりと見て、コーディングという評価をします。避けるスキルは3つ以下、具体的称賛、繰り返し、行動の説明は、それぞれ10個以上というのが、このCDIを卒業して次の段階に移行する条件です。なかなか簡単ではありません。

ここでよく使われる説明がアタッチメント理論です。人の対人交流、あるいは人格形成の一番の基幹となるのはアタッチメント=愛着です。アタッチメントによって、親は子どものための安心の基地になります。子どもにとって親が安心の避難所になれば、子どもは遠くまで冒険に行くことができます。子どもが興味や関心の対象を安心感をもって探索できるようにしてあげられるというのが、安心の基地なのです（図10）。



② Don't skills (避けるスキル)

ここで、一般的な対人関係においても重要なDon't skillsについて説明しておきましょう。前述のとおり、Don't skillsには、命令と質問と批判の3つがあります。

まず、命令には、直接的命令と間接的命令の2種類があります。直接的命令とは、『ここに座りなさい』とか、『箱の中に入れてください』というわかりやすい命令です。一方、間接的命令とは、『これ、手伝ってくれる?』とか、『積み木、お片付けできるかな』、『椅子に座ったほうがいいよ』という、何となくお勧めとか提案とか、疑問文みたいな形で出てくる命令ですが、表面的には命令のようではないですが、実態は命令です。命令は、子どもがすべきことを提案することによって、親が子どもの遊びを管理しようとするものなのです。

次に質問ですが、「え?質問しちゃいけないの?」と思うかもしれませんが、質問には、「何、作ってるの?」とか、「赤いクレヨンどこにあるの?」などのように情報を集めるもの、「電車なのに空を飛ばしちゃうの?」

などのように不賛成を示すもの、「お片付けしたほうがいいんじゃない？」というような隠れた命令などがありますが、質問は、質問した側がリードを取ることになるものなのです。

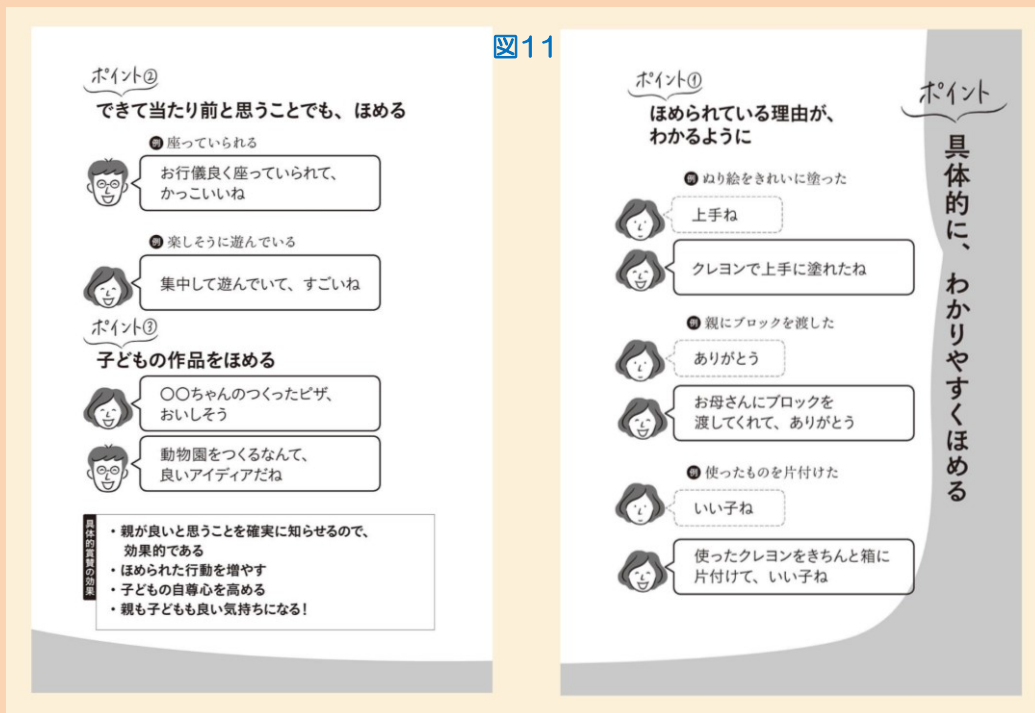
3つ目の批判はわかりやすいと思います。「泣くのをやめなさい」とか、「手を出さないで」など、ダメ出ししたり、物事を禁止するものです。命令と違うのは、「〇〇しなさい」という、何をすべきかを伝えていない点です。

この時間は仲良くなるための時間と決めたときは、この3つをなるべく減らすことが非常に重要です。

③ Do skills

しかし、命令と質問と批判—特に質問—を取り除いてしまうと、会話が非常に少なくなってしまいます。そこで、Do skillsを使っていきます。(図11)

Do skillsの最初は、具体的称賛です。例えば、「上手ね」「ありがとう」「いい子ね」というのは一般的な称賛というもので、褒められてはいるが何を褒められたのかはわかりません。具体的称賛は、何ができているから褒められたというのがわかるようにすることです。例えば、「クレヨンで上手に塗れたね」とか、「おもちゃをきちんと箱に片付けて、いい子ね」などのようなものです。このようにわかりやすく言うと、小さな子どもはよく反応します。



当たり前と思うことでも褒めていきます。「お行儀良く座っていられて、えらいね」とか、「集中して遊んでいて、すごいね」などです。親が良いと思うことを確実に知らせるので、効果があります。

そして、褒められた行動は増えていきます。これは、行動療法の基本です。何かをすることによって、その行動が増えていくのを、「正の強化子」と呼びます。子どもの自尊心は褒められることによって高まり、親も子どもも良い気持ちになります。

皆さんが人にメイクを教えるときには、ちょっと自分でやってみてくださいという場面があると思いますが、そのようなときも、「上手にアイラインが引けましたね」とか「ファンデーションの塗り方がうまいですね」「口紅はきれいな色を選びましたね」など、具体的に褒めるのが良いと思います。おだてるというのではなく、心からいいなと思ったことを褒めるのです。また、普段だったら当たり前と思って言わないようなことも、あえて口に出して褒めるというのを意識すると良いと思います。

二つ目は、繰り返しです。子どもが「これは列車だよ」と言ったら、「これは列車なんだね」と繰り返す。あるいは「列車、びゅーん」と言ったら、「その青い列車は速いね」というように、ちょっと言葉を足して繰り返すのも良いです。もし間違えたことを言ったら、例えば「クレヨンに描いた」と言ったら、「クレヨンで描いたんだね」とさりげなく修正して繰り返します。「違うよ」などということは言いません。また、不適切

な言葉は繰り返さずにスルーします。これらのことによって、親が子どもをととても集中して見ていることを示すのです。

これは、大人同士の会話でも非常に役立ちます。こちらが話しているときに、相手がずっとスマホをいじっていたら、嫌な気持ちになると思います。スマホなどは横に置いて、相手の目を見て話すのが大事だと思いますが、さらに例えば、「この間の日曜日、家族で出掛けたんですよ」と言ったのに対して、「家族で出掛けたんですね」と繰り返してもらえると、同じことを言っているだけなのですが、相手が自分の言ったことを聞いてくれたとか、ちゃんと受け入れてくれたという気持ちになります。そういう遣り取りが非常に大事です。

3つ目はまねです。PCITのまねは、小さな子どもがやっているのと同じことを大人の親もやります。例えば、子どもが青いブロックを使ったら、親も青いブロックを使う。子どもがやっていることの後に親がついていくことで、子どもが、自分のしていることを親が受け入れた、親が承服していると思うことができます。仲良く一緒に遊ぶ方法を態度で教えたり、不適切な行動はスルーしたりします。こうして、他の人とうまく遊ぶ方法や、他の人との遣り取りを教えることができます。

4つ目の行動の説明というのはちょっと変わっているのですが、子どもの行動を、子どもを主語にして、実況中継することです。「〇〇ちゃんは、粘土を丸めています」とか、「〇〇ちゃんは、青い積み木を乗せました」というふうにやります。ポイントは、想像や質問を交えずに、見たままを説明することです。例えば、「〇〇ちゃんは、きっと鳥を描こうとしているんだね」ではなく、「〇〇ちゃんは、水色のクレヨンで何かを描いています」というように、わからないことを想像するのではなく、わからないままに「何か描いています」という言い方をするわけです。これによって、親が子どもをしっかり見ているということを言葉で表していきます。子どもにとっては親が容認しているということが示されます。また、語彙や概念を教えることにもなります。

大人同士の場合には、相手の行動の説明だけでなく、自分の行動も説明すると良いです。「いま、私は眉を描いています」などと自分の行為の説明をします。クライアントの行動については、例えば「チークを塗っていらっしやるんですね」というように説明します。このようにすると、そこで起きていることが具体的になり、相互の遣り取りが見えやすくなります。

最後が楽しむということです。とにかくその場を楽しくする。子どもと遊ぶこと、子どもと一緒にいることを楽しむ。表情豊かで、楽しそうな笑顔で、明るい穏やかな声で話し、アイコンタクトを取って、温かいボディタッチをする。その場を自分が楽しむということは、相手にとっても特別な時間を楽しく、意味あるものにします。

④ 選択的注目 (図12)

さて、楽しい時間を過ごす中で、子どもはしばしば親の注意を引きたくて嫌な行動をとることがあります。そのような不適切な行動に対処するのは、無視のスキルです。見えない、聞こえないふり、知らんぷりをします。無視のスキルを発動すると、子どもの良くない行動はいったんエスカレートしますが、落ち着くまで待ちます。良い行動を褒めるチャンスまで我慢して待つのです。無視した行動とは反対の良い行動を褒める。

無視できる行動と無視できない行動の見分けは必要です。子どもが親の注意を引くための行動は無視していきませんが、例えば、発達障害の子どもがどうしても我慢できなくて椅子を倒してしまったというような行動は、無視しなくても良いのです。椅子を立て直してあげて、遊びを続けるということもできます。

不適切な行動は無視し、その反対の良い行動が出るまで我慢して無視し続け、反対の行動が出たら、それを褒めます。かんしゃくを起こしたのを無視し続けて、だんだん穏やかに話すようになったら、「優しくお話ししてくれてありがとう」というように褒めます。褒められた行動は増えていくので、非常に効果的です。

これは、大人同士の交流でも使えるスキルだと思います。ちょっと嫌なことを言われたら、そこはスルーする。そこで突っ込んでいかなくて、話題が別の方に移ったら、そこで良い行動を褒めるというようにすると良いと思います。大人の場合でも、よく聞くと、実はこちらを攻撃するための言葉ではなくて、自分のつらい気持ちを聞いて欲しいということであったりします。そのときはPRIDEのスキルで褒めたり、繰り返したりして、相手の話を聞きます。こちらに向けられた、こちらの注意を引く行動というのは、無視するのが良いと思います。

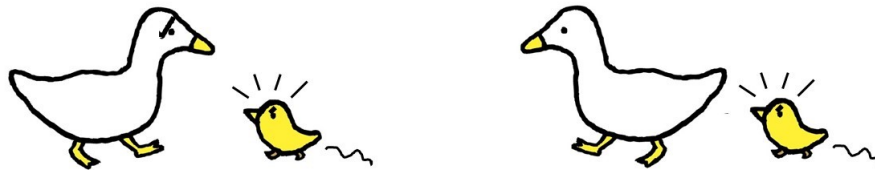
反対の良い行動を褒めるというスキルは、大人同士でも使えます。例えば、夫が食事の後に、使った食器類をたまたまシンクに持って行ったとします。そのときに「持って行ってくれてありがとう」と褒めます。そうすると、そういう行動が増えていきます。「いつもやってくれればいいのに」などというのは、ネガティブタグといって、付けない方が良いでしょう。

選択的注目

図12

- 親が子どもの良くない行動に注目すると、その行動は増える
 - 不適切な行動には無視のスキル（見えない、聞こえないふり、知らんぷり）を使う
 - 無視のスキルを発動すると、子どもの良くない行動はいったんエスカレートするが、落ち着くまで待つ
- 良い行動をほめるチャンスまで我慢
- 無視した行動とは「反対の良い行動」をほめる

- 無視できる行動と無視できない行動を見分ける



⑤ PDIの具体的な方法について

前半のCDIで仲良くなったら、いよいよしつけに入ります。皆さんも上司と部下の関係を経験されたことがあると思いますが、関係のいい上司からの指示は通りやすいのに対して、関係の良くない上司の命令は聞かれないということがあると思います。親子もそれと同じことで、まずCDIのスキルを使って良い関係をつくり、そのうえでしつけの段階に入ります。

PDIの概要ですが、まず親に効果的な命令の出し方を教えます。次に、親子にタイムアウトの手順を教えます。できる限り命令が聞かれないという失敗をさせないように心がけますが、もし命令が聞かれなかったら、親子ともにタイムアウトの椅子に行き、椅子から降りたら部屋に戻るといようにします。一貫性、予測性、徹底性を持って最後までやり遂げるのが非常に重要です。（図16）

これを最初、遊びの中でやり、家の中でやれるようになって、だんだん外でもできるようにするというのがPCITのやり方で、効果的な命令を出したときに、子どもが言うことを聞くようになり、あるいは子どもが言うことを聞かなかったときの親の手順が教えたとおりになるということです。これが75パーセント以上になるとPCITは修了です。

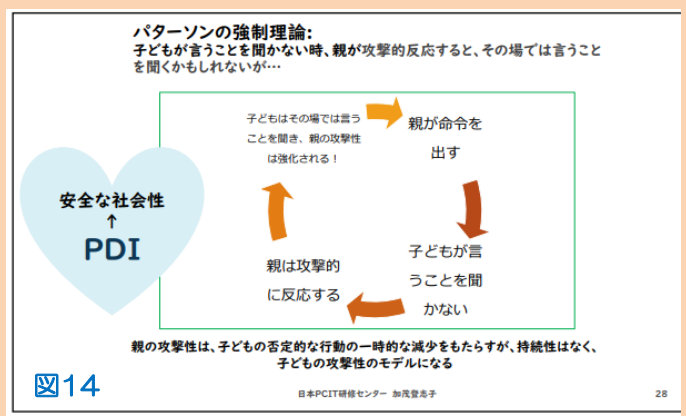
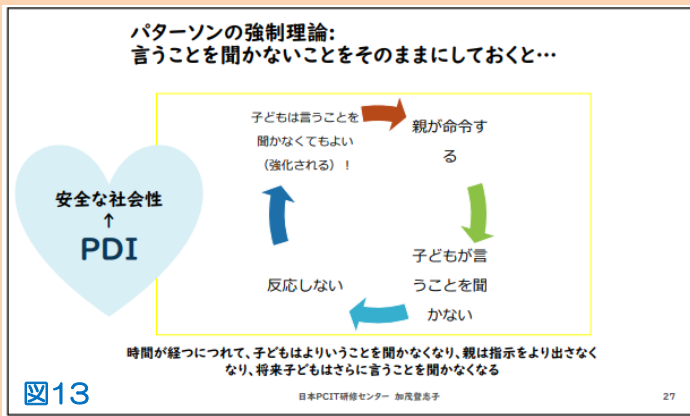
⑥ パターソンの強制理論

この第2段階のPDIによるしつけの目的は、子どもが将来、人間社会のさまざまな状況の中で、安全に生きていくための社会性を身につけることです。

PDIの理論的な背景にあるのが、パターソンの強制理論です。

親が命令します。子どもが言うことを聞きません。親が反応しません。子どもは言うことを聞かなくてもいいという状況になります（図13）。そこで、親はだんだん命令しなくなり、子どもはどんどん言うことを聞かなくなります。これでは、子どもの社会性は育ちません。

親が非常に厳しいという場合もあります。親が命令を出します。子どもは言うことを聞きません。親が攻撃的に反応します。例えば、体罰などです。子どもはその場では言うことを聞き、親の攻撃性は強化されていきます（図14）。親の攻撃性は、子どもの否定的な行動の一時的な減少をもたらしますが、持続性がありません。子どもが大きくなって強い立場に立つと、逆に親が攻撃されたり、あるいは子どもの攻撃性のモデルになります。それでも、やはり子どもの社会性は育ちません。



⑦ 効果的な命令のための8つのルール

効果的な命令のための8つのルール

命令は

- ① 直接的に
- ② 肯定的に (肯定文で)
- ③ 1回に一つだけ
- ④ 具体的に
- ⑤ 年齢や発達に見合った表現と水準で
- ⑥ 丁寧に 出す

⑦ 命令を出す理由は命令の前か、子どもが従ったあとにする

⑧ 命令は必要な時だけに使う

図15

大切なのは、効果的な命令を出すということです。それには、8つのルールがあります (図15)。

子どもに対する効果的な命令、子どもが言うことを聞きやすい命令というのは、まず直接的なものです。「〇〇してください」という形です。例えば「使ったクレヨンを元の場所に置いてください」というような、きっぱりした形の命令です。

命令は肯定的に言います。「〇〇しないでください」と否定形で言うと、「じゃあ、どうするの?」ということになりますから、「この筆はこちらのペン立てに入れてください」というように、肯定形で言う方がわかりやすいのです。

次に、命令は1回に1つだけにします。たくさん命令を出すとなりをしたらいいかわからなくなります。

それから、命令は具体的にします。漠然とした命令を出すと、どうしたらいいかわからないということがあります。例えば「部屋を片付けてください」という命令は、1つの命令のように見えますが、実は多くの命令が集合したものになっています。これを包括的的命令といいます。こういうものを出さずに、できるだけ具体的に、指示に従いやすい命令を出します。

命令は、年齢と発達に見合った表現と水準で出します。例えば、高齢の方に対して、高いところにある物を「椅子に乗って取ってください」というような命令はやめた方がいいです。

命令は丁寧な言葉遣いで出します。大声を出したりしません。

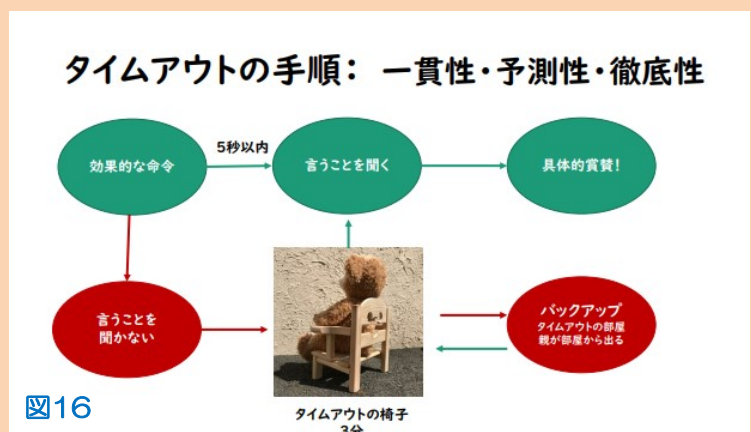
命令を出した理由は、命令の前か、または命令に従った後で言うのが基本です。例えば、大人同士であれば「これから撤収に入るので、〇〇を片付けてください」というような言い方が分かりやすいです。

命令は、これを絶対に聞いて欲しいという、本当に必要なときにだけ、出すようにします。場面によっては、「〇〇しませんか」というような表現を使うことも可能ですが、その場合、相手が「私はやりません」というチョイスも与えられています。だから、絶対に聞いて欲しいときに、「〇〇してください」という形で出すのが良いのです。

⑧ タイムアウトの手順

PCITでは、一貫性、予測性、徹底性をもって最後までやり遂げると言いましたが、その方法が図16に示してあります。

効果的な命令を出し、子どもが5秒以内のことを聞いたら具体的に褒めます。言うことを聞かなかったら、子どもはタイムアウトの椅子に3分間座ります。3分経って、言



うことを聞くか？と聞いて、言うことを聞くとしたら、また部屋に戻って、言うことを聞いたら褒めます。それでも言うことを聞かなかったら、バックアップでまたタイムアウトの部屋に入ります。これを、どんな命令であっても効果的な命令である限り、最後までやり抜くという練習をします。効果的な命令を出したときは、命令を聞いて褒めるまでやり抜くというのが非常に重要です。

【4. 感情のコントロール】

ここまでは、いい関係をつくるためのスキル、効果的な指示の出し方などを中心にお話を進めてきました。最後に、感情のコントロールについてお話をします。

人との交流のコントロールと自身の感情のコントロールは、その人の人となり形成するうえで非常に重要なポイントです。専門的には、これを自己組織化（Self-organization）と呼びますが、自分が自分であるための機能という言い方ができると思います。感情のコントロールは、大人にとって本当に重要なスキルですが、ここでは、PCIT-Toddlers（幼児用（大体1歳くらいの幼児が対象）のPCIT）でのスキルで学んでいきましょう。

PCIT-Toddlersでは、子どもがかんしゃく（＝強い感情）を起こしたとき、親がどうしたらよいかということをコーチングしていきます。幼児の場合、感情が大きく揺れたときには、近寄って行って、子どもを手伝い、安心を与え、そのときの子どもの感情を言葉にして表し、なだめ、子どもが落ち着いてきたら場を切り替えるというやり方を使います（図17）。

近寄る（Come in）というのは、体を接近させることです。急いで駆け寄りすぎず、穏やかにゆっくりと近づいていきます。

子どもが何かできなくて困っていたら、手伝います（Assist child）。代わりにやるのではなくて、手を添えて、子どもがやっていることを支援するという形で手伝います。

安心を与える（Reassure）というのは、大丈夫ですよ、私がついてくるからやってみてください、最初だから大変ですねというような形で、安心を与えていきます。

感情を言葉にする（Emotional validation）というのは、いまちょっと辛いですね、厳しいなって思っていますよねというような感じで、相手の感情を言葉に出して寄り添うやり方です。

なだめる（Soothe）というのは、声やタッチです。優しく触ったり、背中をなでたりなどすることです。相手が感情のコントロールが効かなくなってしまうというようなときには、これらの頭文字を取ったCARESというスキルを使うのが良いと思います。






一方、自分の感情が揺れてしまって、どうコントロールしたら良いかわからないということもあります。例えば、メイクセラピーの際に、クライアントから随分ひどいことを言われた場合、こちらも腹を立ててしまったりは、セラピストとして機能しなくなります。こういうときもCARESのスキルを使います。こちらのCARESは、考えをチェックする（Check cognitions, Clue into yourself）、自分を助ける（Assist self）、自分に安心を与える（Reassure self）、そして自分の感情に気づく（Emotional awareness）、自分に繊細になって、なだめていく（Sensitive & soothing）というものです。

考えをチェックするというのは、例えば、ひどいことを言われたときに、自分も混乱して、何をしていたかわからなくなったりします。そのとき、「そうだ、私は今日はここでメイクをするために来たんだ」という自分の考えをチェックします。

自分を助けるというのは、ドキドキしたり、怒りがこみ上げてきたりしたときに、深呼吸をすとか、手をぎゅっと握ってぱっと開くというような筋弛緩法を使って、体の硬くなった筋肉を戻し、自律神経を戻していきます。

PCIT-T: 子どものための感情調節 **図17**

C.A.R.E.S.

	C Come In 近寄る
	A Assist Child 子どもを手伝う
	R Reassure Child 安心を与える
	E Emotional Validation 感情を言葉にする
	S Soothe (voice/touch) なだめる (声/タッチ)

C.A.R.E.S.の後に仕切り直しをする

自分に安心を与えるというのは、「今日は私は頑張っているよね。今はちょっとうまくいっていないけど、さっきまではとてもうまくやっていたよね」というように、自分に安心を与えます。

自分の感情に気づくとは、いまちょっと怒っているかもしれないとか、不安になっているかもしれないというように、自分の感情と距離をとるような形で、自分の感情に気づくようにすることです。

それから、人をなだめるような声を使うのと同じように、自分に優しい声をかけます。「ダメじゃないの」と言うのではなく、「私、きょう頑張っているな」というように、優しく声掛けをしていきます。

2人が話していて、1人の感情が安定すれば、もう1人の感情が揺れていても、だんだん戻っていくという現象が起きます。もしメイクセラピー中に混乱するようなことになってしまったら、まずは、自分が落ち着くということを中心にして、それでも事態が沈静しなかったら、相手をなだめるというようにしたらいいかなと思います。

【おわりに】

最後に、PCITの日本への導入と現状についてお話します。

私は、2005年に米国シンシナティの子ども病院で、PCITの最初のワークショップを受講しました。その後2010年に、最初にお話したフロリダ大学のアイバーク先生のもとで指導を受けました。2011年に国内でPCIT-Japanを設立し、2012年にアイバーク先生とその愛弟子のプリストン・ナイト先生に来ていただいて、日本で初めてのワークショップを開催しました。その後、私は研修を積んで、2015年にグローバルトレーナーになり、以後、日本のセラピストにPCITを教える授業をやっています。これまでの受講生は約500人、PCIT Internationalによって認定された人は70人を超えています。

PCITのトレーニングについては、まず40時間のワークショップを受講します。その後、実際に行ったPCITの事例のビデオを見せてコンサルテーションするというケース・スーパービジョンをやります。これを経て、認定セラピストになりますから、ここまで1年かかります。さらに、機関内ワークショップを受講し、PCITを4ケース以上終了し、1年間の新人トレーニングを経て、機関内トレーナーになります。これにも1年かかりますから、ここまでくるのに最低2年は必要ということです。

これまでに初心者ワークショップを受けた300人の受講者の国内での分布ですが、図18のとおり、東京に多くいますが、それでも結構全国に広がっています。トレーナーも関東圏が多いですが、北九州、大阪、名古屋、北陸、北海道にも広がっています。

児童相談センターが全国にあります。いくつかのセンターではPCITを導入しています。また児童相談所でも、親子不調、親子の再統合、虐待の再発予防、里親子関係などにPCITが利用されています。

本来は対面式のPCITをクリニックでやるのですが、コロナ禍でインターネット経由でもできます。その効果は対面式と同等であると、以前から認められていましたので、私の運営する日本PCIT研修センターでもコロナ真っ盛りの2020年4～5月は100%インターネット経由で行っていました。

もともとPCITは、2～7歳の子どもを対象とするものを標準型としていましたが、今では6～30か月を対象とするもの、プレ思春期の8～10歳ちょっとくらいまでを対象としたものも開発されています。本日皆様には、標準型のPCITのスキルを中心に、幼児対象のCARESのスキルや、プレ思春期のためのスキルもご紹介させていただきました。PCITに関するより詳しい情報は、PCIT-Japan (<https://pcit-japan.com/>)、日本PCIT研修センター (<https://pcittc-japan.com/>)、あるいはPCIT International (<http://www.pcit.org/>) のホームページを見ていただければと思います。

本日お話したことが、皆様のお役に立つことを願っております。

ご清聴ありがとうございました。

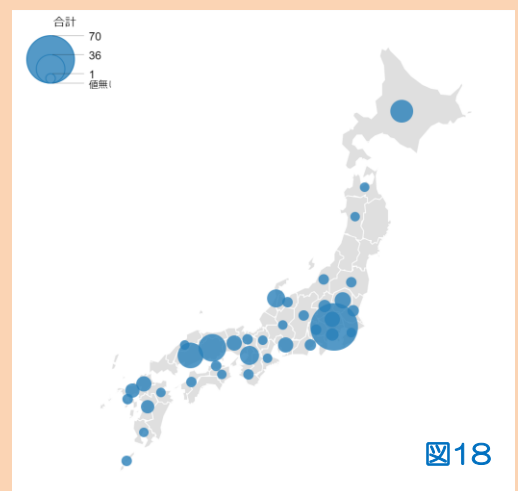


図18

【質疑応答】

【質問者1】

大人に対するのと子どもに対するのでは、相手の受け止め方は変わらないのに、こちらとしては、大人の相手には配慮するが、自分の子どもが相手だと、なんとなく遠慮がなくなって、「こんなことぐらいわからないで、どうする」というような態度をとってしまいます。ある意味では、親の子に対する甘えなのかなとも思いますが、誰でもみんな、そんなものなのではないでしょうか？

【加茂先生】

そのとおりです。子どもに対する過剰な期待もありますが、子どもが発達の途上であるということをよく理解していない人も多いと思います。だから、自分と同じように言葉を理解して、自分と同じような思考回路をもっているというつもりで、対応してしまうのです。しかし、子どもはまだ十分学んでいないし、成長も終了していないので、例えば、親に対して失礼なことを言ってしまったりすることもあるわけです。それに対して親は、子どもが成長の途上だから仕方がないと思えない。特に親自身の自尊心が低いと、馬鹿にされたような気になってしまうこともあります。また、昔の親は、子どもは親を尊敬すべきものと思っていましたから、必要以上に子どもに言うことを聞かせるというか、子どもが親の言うことを聞くのは当然と思っていたようなところもあります。

【質問者1】

もう子育ては終わってしまったので、反省ばかりですが、せめて孫のときにはPCITのスキルを役立てられるよう、勉強したいと思います。

【質問者2】

子育ては、誰でも初めての経験ですから、どうやったらいいのかもわからず、自分の感情のコントロールもできないまま育てたという記憶があります。周りの人からも、幼稚園などからも、どう育てるべきかというような有益な情報はありませんでした。加茂先生のご説明くださったような情報が多くのママさん達に届くような機会があったらいいなと思いました。



【加茂先生】

私自身も、子育ての方法を教えてほしかったと思っています。今日お話ししたPCITのスキルのエッセンスを固めた4時間くらいのCAREというプログラムがあります。

Child Adult Relationship Enhancement（子どもと親の関係を強化する）の頭文字をとってCAREといいます。これだと、特に問題行動を治療しなければならないという子どもを対象にしているわけではないので、幼稚園などにも適すると思います。私もこれ

までに、このプログラムを何度も実施したことがあります。詳しくは、以下のサイトをご参照ください。

<https://www.care-japan.org/>

講演録に関して事務局よりお願い

講演録の内容等について、SNS等への無断引用・無断転載はご遠慮ください。



<セミナー参加者からの感想（抜粋）> ～加茂登志子先生 講演～

- 育児や親子関係に悩んでいる親御さんや、これから親になる方、お孫さんを迎える方にこのPCITのスキルが浸透するよう願っています。
- PCITのことを初めて知りました。親子だけでなく、どんな人間関係でも応用可能で、誰にとっても気持ちのいい対話の手法なのだと思います。
- 「メイク」における講師と受講生との関係の会話に落とし込んでご説明いただき、大変わかりやすかったです。
- 子どもに関してだけでなく、対大人でも応用できることがたくさんあって、大変勉強になりました。
- 子どもの問題行動が、まだ発達途中の行為だと認識していない大人が多いという点が興味深かったです。
- 幼稚園、小学生のお子さんをお持ちの親御さんに聞かせたいです。
- 自身の子育てを振り返り、反省しきりでした。もっと早くにこの知識があれば、と思いました。
- PCITという言葉を知りましたが、とても興味深く、勉強してみたいと触発もされました。もっと広く認知されて欲しい活動です。ありがとうございました。
- 現在子育て中なので、本当に貴重なお話でした。子育てについて日々葛藤する中、1日5分集中するだけでも大事な時間なのだとわかり、安心もできました。
自分の親としての姿勢をきちんと伝えられるように前向きに頑張りたいです。
- 相互交流のスキルは、人と関わるための一般的なコミュニケーションに通ずるとのことで、メイクボランティア活動においても大変重要なスキルということが理解できました。「繰り返し」「笑顔、声のトーン、アイコンタクトなどの非言語的コミュニケーション」など、今後のメイクボランティアにおいて、参加者の方々とのコミュニケーションで実践していきたいです。
貴重なお話をありがとうございました。
- 子供がおらず、そういう取り組みも全く知りませんでしたが、大変興味深く講演をお聞きしました。普通の人間関係にも使えるスキルということで、自分の行動をかえりみることもできて、大変勉強になりました。
- PCITは、子どもの背景がADHDやASDなど、困った子や苦戦する子だけではなく、誰にでも区別なく適応できるのがいいなと感じました。
- 先生のPCITについてのご講演は、大変に興味深い内容でした。可能でしたら、セラピストの研修も受けてみたいと思いました。

メイクボランティアレポート

2022年5月22日（日）大阪の稲スポーツセンター様でのメイクボランティア
（ボランティア：3名、メイク参加者：11名）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2020年3月からすべてのメイクボランティアを中止しておりますが、この度、5月22日に、大阪の障害者向け福祉施設にて久しぶりにメイクボランティア活動を行いました。ただし、ボランティアも3名と人数を絞り、メイク参加人数も今までより少ない人数（11名）で、「新しいメイクボランティア方法」でのメイクとなりました。

ボランティア参加者からも、実施施設のご担当者からも、「楽しくメイクさせていただきました」「久しぶりのメイク（ボランティア）を待ち望んでいました」というお声をいただきましたので、ご紹介させていただきます。



とても楽しかったです

（大阪府 / リーダー）

久しぶりのメイクボランティアは、とても楽しかったです。いつも来て下さっていた親子にもお会いでき、「この日を楽しみにしていました」とおっしゃって下さり、メイクも喜んでいただけました。

フェイスシールドをつけてのメイクは、視界が曇ってしまってとても見づらかったり、さらに新しい方法でのメイクに少し戸惑いましたが、事前に動画を見ていたので、それが大変役に立ちました。

一緒に鏡をのぞいた瞬間

（大阪府 / フルメイク担当）

「対面」で「直接お顔に触れ」、「メイク時はマスクをはずす」と、コロナ禍では「できない」ことのオンパレードだった「メイク」ですが、2年以上経ち、漸く動き出したことが素直にうれしく思います。

メイク後、笑顔で嬉しそうに写真を取り合ったり、お互いを褒め合ったりと、「メイクをしてもらう」という久しぶりの体験を喜ばれている様でした。

メイク終了後に、一緒に鏡をのぞいた瞬間の笑顔に、自分自身が癒され、また、感動しました。

充実した1日でした

（大阪府 / フルメイク担当）

久しぶりのメイクを待ち望んでいる方が多数おられ、楽しくメイクさせていただきました。

新しいメイク方法で、これまでと違ってなかなか上手くいかない手順もありましたが、充実した1日を過ごすことができました。

どうもありがとうございました

（施設ご担当者様）

障害のある方は、普段メイクをすることがあまりなく、メイクを初めてされる方や、親子で受けられた方などいらっしゃいましたが、皆さんとても喜んでおられました。

親子でメイクを受けられて、娘さんがメイク後のお母さんに「きれいなお母さん、大好き」と声をかけていたのが、見ていてとても感動しました。

今回メイクボランティアに来て下さり、本当にどうもありがとうございました。

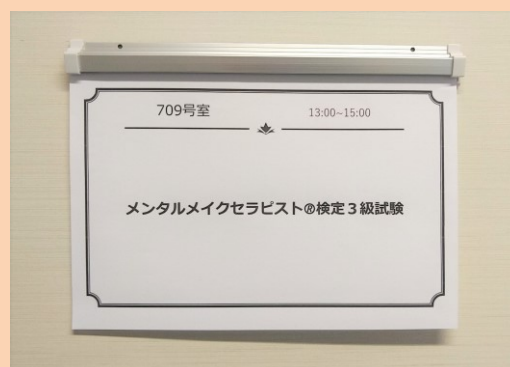
高齢者施設は、未だボランティア活動再開の目途は立っていない状況が続いていますが、施設からの打診があったらすぐに対応できるよう、今回のメイクボランティア活動の結果を踏まえて、改めるところは改めて、引き続き再開準備を進めて参ります。会員の皆様におかれましては、ボランティア参加のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

第3回メンタルメイクセラピスト®検定3級試験結果

2022年5月14日、大阪にて実施された「第3回メンタルメイクセラピスト®検定3級試験」の結果について、以下のとおりご報告いたします。（試験実施報告については前号（会報誌64号）に掲載）



- 応募総数：4
- 受験者数：4
- 受験者の男女比：男性 0 女性：4
- 受験者の平均年齢：53 歳
- 受験者の職業分布：医療関係・教育関係等
- 合格者数：4
- 合格率：100%
- 平均点：124.62（満点の 73.3%）
- 筆記試験の結果：平均点：46.50（満点の 93.0%）
- 実技試験の結果：平均点：78.12（満点の 65.1%）
- 実技試験の評価項目別の平均点(端数処理により、小数第2位の数値が合わないことがある。)
 - 導入（道具の準備・マナー・ヒアリングなど）： 11.67（15点満点）
 - スキンケア： 13.54（20点満点）
 - コミュニケーション（メイク中・クロージング）：15.31（20点満点）
 - 肌づくり： 9.06（15点満点）
 - ポイントメイク： 18.65（35点満点）
 - 全体： 9.90（15点満点）



3級試験結果については、以下のURLでもご覧いただけます。

https://www.kentei-mmt.org/class3examresults_3rd/

また、今回の認定者4名については、ホームページの「資格者一覧」をご覧ください。

<https://www.kentei-mmt.org/qualified/>

メンタルメイクセラピスト® 検定

第4回メンタルメイクセラピスト®検定3級試験を以下のとおり実施します。

試験日時	11月19日(土)13時30分～17時55分(※1) (受付開始:13時00分)
試験地	東京(※2)
定員	20名(先着順)(※3)
受験料	6,600円(税込み)
応募期間	9月5日(月)から10月14日(金)まで(当日消印有効)(※3)
応募方法	メール、郵送、当法人ホームページの申込みサイトからお申し込みください。
試験の目的	外観に悩みを抱える第三者からその悩みやメイクに関する希望を適切に聞き取り、当該第三者が満足できる外観を得られるよう、メイク技術の講習・指導を行う知識と技術をもっているかどうかを認証します。
受験資格	メイクに関心のある方ならどなたでも受けることができます。ただし、試験内容及び合格基準からみて、化粧サロン等で1年以上勤務した経験がある方、メイクに関する講師を経験したことがある方、医療機関や介護施設で患者や高齢者の外観のケアができる方、又はこれらと同等の条件を満たすことができる方を主な対象にしていることをご理解ください。
試験内容	筆記試験(50問・60分) / 実技試験(ヒアリング+メイク 50分)
配点割合	筆記試験 29%(50点満点) 実技試験 71%(120点満点)
合格基準	実技・筆記の合計点数(170点満点)の70%(119点)以上を合格とします。 ただし、実技試験の点数が69点未満又は筆記試験の点数が28点未満のときは、不合格とします。
注意事項	資格者の肩書について、営業活動に使う名刺に表示できないなどの制限があります。 新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いいたします。

- (※1) 試験時間は受験者数によって変動します。最終的なタイムスケジュールは、応募期間終了後に確定し、受験者に通知します。
- (※2) 詳細な試験場所につきましては、受験票でお知らせします。事前のお問合せにはお答えできません。
- (※3) 応募申込を完了し(相メイクに対する同意書の提出を含む)かつ受験料支払を完了した者について先着順。定員に達したときに、受験者募集を終了します。



詳しくは、検定ホームページ (<https://www.kentei-mmt.org/>) をご覧ください。

メンタルメイクセラピスト

検索

第9回「顔と心と体セミナー」参加者募集

「顔と心と体」をテーマとして、化粧や医療などを含む多方面の分野の専門家をお招きして幅広く外観やメイクについて考える機会を提供する、会場およびオンライン併用のセミナーです。

2022年10月22日(土)

13:00~15:45

田上順次先生

東海林のり子先生

「白くて健康な歯で一生過ごすために」
～インプラント、セラミックに頼らない白い歯治療のすすめ～

「年を重ねることを楽しむ法」
～人生に絶体絶命はない～



日時 : 2022年10月22日(土) 13:00~15:45 (12:30より受付)
会場 : 四谷・新宿付近(予定)
定員 : 会場 5名 / オンライン 40名
参加費 : 一般 : 3,500円 / 当法人正会員 : 3,000円 / 学生 : 無料
スケジュール : 12:30~13:00 開場・受付
13:00~14:10 田上 順次 先生 「白くて健康な歯で一生過ごすために」
14:10~14:15 休憩
14:15~15:25 東海林 のり子 先生 「年を重ねることを楽しむ法」
15:25~15:45 理事長 かづきれいこ より挨拶
申込締切 : 10月14日(金)
問合せ・申込 : メール、FAXまたはホームページよりお申込み下さい。

講師プロフィール (敬称略)

田上 順次 (たがみ じゅんじ)

東京医科歯科大学名誉教授・ 統合国際機構特命教授 / 歯学博士 / クオーツデンタルクリニック院長

1980年に東京医科歯科大学歯学部を卒業し、1995年より2021年まで、東京医科歯科大学歯学部保存学講座(現:う蝕制御学分野)教授を務める。この間、同大学で、歯学部附属歯科技工士学校長、歯学部附属病院歯科器材・薬品開発センター長、歯学部長、大学院医歯学総合研究科研究科長、理事・副学長等を歴任。2021年より現職。

さまざまな歯のトラブルに対して、歯を一生保存することを第一に考え、なるべく歯を削らず、接着材を活用した新しい歯の治療方法の研究と臨床の世界的権威。インプラントや入れ歯に代わる治療法として、両側の歯を削らない「ダイレクトブリッジ」の普及に努めている。学術論文は英文600編以上、和文100編以上。

東海林 のり子 (しょうじ のりこ)

元・芸能リポーター、フリーアナウンサー、著述家

埼玉県出身。1957年立教大学文学部英米文学科卒業後、ニッポン放送にアナウンサーとして入社。1971年に退社し、以後はフリーランスの芸能リポーターとして多くのワイドショーに出演。「現場の東海林です」というフレーズで、お茶の間でも広く知られる存在となる。1994年度の日本女性放送者懇談会賞を受賞。1995年に発生した阪神・淡路大震災を期にリポーターとしての活動に終止符を打つことを決意。以降は、司会業やコメンテーターの活動に軸を移し、現在は、テレビ・ラジオ・雑誌・インターネットなどの他に、講演会を中心に活動中。『失敗しないお葬式』『東海林のり子の「人生yesの法則」』『夫を粗大ゴミにしない銀の法則 人生が豊かになる金の法則』など、著書も多数。

セミナー等のイベント実施に当たり、皆様に安心してご参加いただけるよう、適切なコロナ感染症対策をとります。会場参加の皆様にも、マスクの着用、アルコール製剤による手指消毒、非接触型体温計での検温及び体調等に関する確認にご協力をお願いいたします。

(※当日に、熱または咳の症状がある方や体調のすぐれない方は参加をお控えいただきますようお願いいたします。)

<お問い合わせ・申込先> 公益社団法人顔と心と体研究会 事務局

Tel : 03-3350-1035 (月~金 9:30~18:00 土日祝休み) Fax : 03-3350-0176

E-mail : info@kaokorokarada.org ホームページ : <https://www.kaokorokarada.org>

